

「郷土食」カードを活用した指導事例

行事食の献立と調理

県立十日町実業高等学校 大 野 睦 子

(1) 題材設定の理由

行事食とは、年中行事にふさわしい食事をつくることで、人々に生活の区切りや人情味を感じさせ、さらに、それを通して相互の交流を深めるものである。従って精神的な満足を与えるものでなければならぬ。また、行事食には、行事との関連で宗教や郷土・家庭の伝統を伝える献立がある。

特に、郷土・家庭の伝統を伝える料理は近年忘れられてきているが、生徒は学習をすることによって日本人の心を和やかにしてくれるものであることに気付く。そこで行事食の特徴や種類を学ぶとともに、十日町地区の家庭ではどのような郷土料理があるかを調査し、実習の中から郷土料理の伝承を考えさせる学習を行った。行事食に焦点を当て、献立と調理との関係とさせ、理論と実践の一体化を図ることに努め、学習を総合的に進めることにより、日常の食生活に生かす学習へと発展することを願ってこの題材を設定した。

(2) 指導計画

1. 日常食の献立と調理…………… 4 時間
2. 行事食の献立と調理…………… 6 時間
 - (1) 年中行事と料理…………… 1 時間
 - (2) 行事食の種類…………… 1 時間
 - ・ 行事食の種類と内容の学習、アンケート調査、郷土の年中行事料理調査（コンピュータへの入力……生徒代表又は指導者）
 - (3) 行事食の実習の準備…………… 1 時間（本時 1）
 - ・ 郷土の年中行事料理調査結果のまとめ、アンケート調査結果のまとめ、実習の説明
 - (4) 行事食の実習…………… 3 時間
3. 状態別栄養食の献立と調理…………… 6 時間
4. 食事の様式と調理…………… 6 時間

(3) 本時 I の題材

家庭行事食の献立と調理 行事食の実習の準備

(4) 本時 I の目標

1. 行事食には、どんな料理があるかを確認させる。（前時の復習）
2. 自分達の地域では、どんな年中行事のときにどんな料理を作っているかを理解させる。
3. 情報の収集や分析を通じて、日常生活に活用する態度を育てる。
4. 郷土料理の調理法を学び、郷土料理の伝承に役立せ、手作り料理を習得させる。

(5) 準 備

1. 教科書をもとに、行事食の内容を把握させておく。
2. 各自の家庭で、どのような年中行事の時に、どのような料理を作っているかを調べさせておく。
3. 「ふる里の年中行事一覧表」を用意しておく。
4. 食生活に関するアンケート調査を行わせておく。

(6) 指導の展開

区分	指導内容	学習内容	時間	指導上の留意点	備考
導入	◦食生活に関する実態の確認	◦食生活に関する実態調査の結果を確認する。	(分) 15	◦食生活に関する実態調査の結果をプリントし、配布する。結果のうち、朝、食事作りを何もしない生徒がほとんどで、朝食を食べてきても、加工食品がかなり多く、行事食にも、加工食品が入っていることに注目させる。	◦教育センター家庭科のアンケート使用
	◦行事食の種類の確認	◦前時に学習した、行事食の種類を確認する。		◦行事食には、こどもの日、クリスマス、成人の日、誕生日、正月料理、春分・秋分の日、行楽弁当などがあることを確認させる。	
	◦本時の学習目標の確認	◦本時の学習目標を確認する。		◦これからの学習活動について、理解させておく。	
展開	◦郷土の年中行事料理	◦郷土の年中行事料理を挙げる。	30	◦事前に調査しておいた、郷土の年中行事料理を挙げさせ、どんな料理があるかを把握させる。	◦郷土の年中行事料理調査のプリント(資料1)
	◦実習料理の調理法の説明	◦資料を使って学習する。 ◦郷土料理の特徴を考える。 ◦次時実習の郷土料理の調理法を理解する。		◦自分たちが挙げた以外にどんな郷土の年中行事料理があるかを学習させる。 ◦郷土の年中行事の特徴をつかませる。(材料、手法など) ◦次時に実習する郷土料理の調理法を理解させる。 ◦郷土の正月料理の献立を理解させ、実習がスムーズに行えるようにする。	
まとめ	◦郷土料理の伝承	◦郷土料理を伝承する。	5	◦郷土料理をこれからも日常生活に取り入れ、伝承していくように、家庭に資料1資料2のプリントを配布させる。	◦プリント配布(資料2) ※
	◦次時の予告	◦次時までには、材料計算をしておく。		◦次時までには、材料計算を行わせ、材料注文、材料分配が出来るように準備させる。	

(7) 授業後の考察

※資料2：郷土料理カード P47～48 参照

今回の授業は、行事食の内容を理解させ、行事食に加工品が多く入っていることを認識させ、更に、郷土の行事食にはどんなものがあるかを確認し、伝承させるものである。

「献立と調理」との授業内容の関連を図りながら行ったが、各学校の授業内容に合わせて行っていくことが出来ると思う。

前時のパソコンへの入力、代表生徒か、指導者が行うが、出来るだけ生徒にさせた方が、パソコンの基礎的知識を与えることが出来てよいと思われる。

アンケート調査の結果から、生徒は私が思っていたよりも郷土の年中行事料理を知っており、今回の授業でよ

り一層行事食の内容を理解してくれたようである。また、資料1を見て、郷土には、かなり多くの年中行事料理があることに、驚いており、郷土料理の伝承の大切さを私自身痛感した。これからも日常生活にどんどん郷土料理を取り入れていってもらいたいと思う。

参考資料

ふるさとの年中行事一覧表

資料1

月 日	行 事 名	献 立	付 記（地名、行事、言い伝え）
1月			
1	大正月	焼魚、煮なます、金平、数ノ	朝雑煮とあんこ餅を食べ、2時頃この献立を食べる。
2		子、干子、大びら、酢豆、甘	
3		酒漬、するめの醤油漬、はり	
		はり漬、煮豆、豆腐汁、雑煮、	
		あんこ餅、納豆……………	朴木沢（田沢村）
		白髪なます（生）……………	野中（水沢）
3	釜神様のとし	1日と同じ	釜神様に供える
	とり	納豆汁……………	新水
		とろろ汁……………	中風にならない
5	ごかにち	五目飯、納豆汁	
7	七 草	餅入り小豆粥……………	下条、田麦
11	11日正月	ふくで入り小豆粥……………	岩瀬
	くらびらき	鮭のさしみ……………	蔵の大黒柱の前で祝う 田麦
		餅入茶がゆ……………	下条
14	鳥追い	小豆がゆ……………	なりものの木にお粥をぬる
		ふきだれ餅……………	ほんやら洞の中で食べる
		昆布巻、なます	
			団子の木を飾る（さく飾り）
15	小正月	大正月と同じ	
	もぐらもち追	小豆粥（串餅、生姜味噌）	
	い	小豆餅、よもぎ餅……………	岩瀬
		塩鱒飯	ますます繁盛する
		力わらび……………	朴木沢
16	仏様の正月	精進料理	百姓の行事で田の水口が流れないように口のあるものでお
		ぜんまい白和、胡麻豆腐、く	湯をわかさない（やかん等）
		るみ豆腐	
		手打そば、ざくびら	田麦
18	18がゆ	小豆粥	15日の小豆粥を残しておいて食べる。中風にならない。
20	20日正月	昆布巻、雑煮	
	正月おさめ	……………	岩瀬、下条
		茶粥、煮豆、なます……………	田麦
23	23夜様	金時豆飯……………	野中
30	正月おさめ	昆布巻、豆腐汁……………	田麦、新水
		みそかそば	
2月			
1	でかわり1日	団子入小豆粥……………	のぞくび団子といって主人の悪口を云わないように……下条
3~4	節 分	ひら、なます……………	大豆を12個並べて1年中の天気を占う……下条
8	ことの8日	あんぼ、だんご	新水
12	12 講	からこ	米を水に浸して摺って団子（からこ）をつくり12個供える
			……田麦
25	天神講		
3月			
15	だんごまき		
22		ぼたもち	
1	彼岸	岡だんご……………	赤もろこしの粉でつくる田麦
23		粉もち……………	下条

4月		五目ずし……………	
3	節句	雑煮, 小豆餅 つの餅……………	のし餅を3角に切る……下条
8	おしゃか様の祭り	大根汁……………	赤倉
		ぜんまい煮……………	岩瀬
27	諏訪様の祭り	赤飯, 煮鰯, 酢のもの, うどの胡麻和え	
5月			
8	おしゃか様の祭り 薬師様の祭り	新よもぎのあんぼ(小豆あん) 豆炒りを供える……………	田麦 新水
6月			
6	節句 ろくろういん	ちまき……………	赤倉
田植の 終わった 時		さなぶりばたもち さなぶり鱒飯 黄粉の御飯と納豆	新水
7月			
1	田休み きんぬぎ1日	三度豆と新じゃがのあんかけ, ささだんご, ちまき お正月のかた餅を焼く	} 下条等 これを食べると人間もきぬをぬいで美人になると云われる
17	十七夜	そば又は餅, いも煮…………… 赤飯……………	
8月			
1	盆ぼち一日	醤油飯	
7	七夕		
13	お盆	ささ餅, ちまき, かがみ	
16		えご	仏様に供える
26	秋祭り	赤飯, 棒鱈, 煮鰯, ずいきの	尾花を焼いて炭をなめると病気にならない……田麦
27	(尾花祭)	酢のもの, 豆腐汁	
9月			
15	十五夜	雑煮	大きいふくで餅を1つだけ重ねないであげる。 葉付の大根を供えるーうさぎのごちそう……田麦
20	彼岸	春に同じ	
10月			
10	とうかんや	ばたもち, 雑煮 はた芋ばたもち	下条
13	十三夜くんち はた芋のとしとり	はた芋ばたもち	野中, 田麦
11月			
3	くんち	雑煮	新大根をつかって野菜を沢山入れる。
20	えびす講	お頭付, 塩鱒飯, 大根 なます, 豆腐汁	新水 新大豆でつくった豆腐を入れる
とり入 れが終 った時	秋ごと	ばたもち 餅, そば, けんさん焼…………… そば, 八つ頭の煮物……………	下条 田麦
12月			
8	こと納め	ことだんご	だんごを12個つくり神様に供える……田麦, 新水
22	冬至	とろろ汁, 南瓜煮	柚子風呂に入る。

23	大師講	もろこしだんご入小豆粥, あびり大根のなます, すすりだんご	田麦, 赤倉 下条
31	大晦日	大正月に同じ	

結 婚 式 の 献 立

料	理	名	
1. 塩	鱒	お頭付 1尾	
2. 干子, 数ノ子, するめ			
3. 大	び	ら	長 芋……………15cm長さの短冊 人 参……………末広切り ごぼう…………… “ 昆 布……………結び昆布 こんにゃく……………蝶の形 ごぼう, 人参 ざくびら 大きくなるように。 豆腐汁のところもある。 山地では使用しない。 大根のせん切りをさっとゆでて味付し, 上にゆうの子(いくら)又は干えびをのせる。 手打ちそば 扇型, 塩蛙のうす切りをのせる。 太巻ずし 鯉節を必ずかける。
4. 金	平		
5. 芋	煮		
6. 鯨	汁		
7. さ	し	み	
8. 白	な	ま	
9. そ	ば	ず	
10. 押	ず	し	
11. 青	菜	の	
	ひ	た	
	し		

葬 式 の 献 立

料	理	名	
1. 三	ツ	盛	色どりよく三つにわけて高く盛る。 白 和 え……………たたきごぼう 胡麻和え……………冬春…大根 秋……………ずいき 夏……………胡瓜 からし合え……………涙が出るように辛くする。 お金をかける時は三ツ盛の変りに生盛なますをつくる。
2. 豆	腐	汁	豆腐は小さいさいの目に切る。 壇引の時は八はい豆腐汁
3. ひ		ら	① 丸山豆腐のあんかけ……………特別にお椀をふせたような型につくる。 ② 胡麻豆腐……………上等の時 ③ 紋入粉菓子をつかう時もある。
4. ち	よ	く	① しその実の塩漬 ② 果物の形をした干菓子
5. つ		ぼ	いも煮……………椎茸のだしで, 焼干のだしは使わない。
取	り	ご	大鉢に山菜料理, 野菜ひたし, 煮物, たたきごぼうの焼味噌和, 等を盛って廻しながら取りわけて食べる。又, 二の椀におまんじゅう2個入れて出すところもある。
ち	そ	う	

VI その他の学習例

1. 「日本型食生活」とPFC比について
 - ・生徒の食事献立と郷土食献立をパソコンを利用してPFCの比較
2. 新潟県の郷土食の特徴について
 - ・地理的な条件
 - ・行事食
 - ・米の利用, その他の材料の特徴
 - ・パソコンの「郷土食」カードを利用して県内各地の郷土食の比較, 食文化や特徴
3. 日本型の食生活と郷土食衰退の理由
 - ・時代背景, 戦後の産業と食生活の関係
 - ・食の伝承の特性
4. 国際化と食の伝承
 - ・「日本型食生活」が世界で注目されている理由を, 郷土食から具体的に見る。
 - ・外国の食生活—例えば, 中国など—と, 日本の食生活の比較
5. 地域の年輩者からの体験学習
 - ・昭和30年代後半から食生活が大きく変容した。その時代以前の食体験と現在の食の嗜好について
 - ・食嗜好の年代の断絶の理由
 - ・実習による技術の習得
6. 一日主婦（夫）体験
 - ・休暇中の課題として「一日主婦」の体験学習
7. 昔の伝承・今の伝承
 - ・昔の伝承, 家事の手伝, 親戚の行事の手伝い, 近隣の行事の協力, グループのお茶飲み会等からの伝承と, 今のテレビ, ラジオ, 本, 学校等からの習得についての比較
8. わが家の行事食の体験
 - ・ホームプロジェクトや休暇中の課題として体験
—わが家の正月・わが家のお祭り—
9. 昔の行事食—その心と食事—
 - ・結婚式
 - ・お正月
 - ・子供の誕生日の祝
10. 昔の食生活・今の食生活
 - その他
授業やホームプロジェクト, 家庭クラブ, 学習課題, 部活etc

学習内容, 目的を明確にし, できるだけ具体的な題材を選び, 実践的・体験的な活動を通して学ばせる。そして, 主体的に自己の食生活を見直し, 自分に合った食生活を考え, 実践する意欲と能力を身につける学習へと持っていくことが大切である。

Ⅶ 使用ソフトについて

(1) 郷土料理カード（データベース）データーフロッピー（提供可）

- ① 新潟県内の郷土食（又は郷土料理）を 521 件入力（平成 3 年 3 月現在）
- ② カード型データーベース用ソフトウェア「日本語 E-file」（越後電気KK）で起動
- ③ 一枚のデスクフロッピーに入力可能件数 32,000（郷土料理カードを 32,000 作成可能）
- ④ 活用例

A 検 索

1. 料理名一覧表
2. 郷土料理カード ①材料の検索 ②調味料の検索 ③手法についての検索 ④地域の検索
⑤季節の料理を検索 ⑥栄養面の検索 ⑦ 行事関係の検索（研究報告第 113 号参照）

B 目的に合わせたデータの並べ替え

C 材料の計算：カードには 5 人分の材料が入力してあるが次の方法で必要人数分の計算を行う。

例 人数分の材料の計算 図 1

献立	No. 000001	栄 養 価	エ ン ー ジ ー (Kcal)	たん 白 質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)	塩 分 (g)	考 考	下 越 村 上
大 海									
材 料	分 量	作 法	考 考	考 考	考 考	考 考	考 考	考 考	考 考
1. 鶏 肉	350.0	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切	1. 5cm幅に切
2. シイタケ	50.0	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切	2. 5cm幅に切
3. しらね	300.0	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切	3. 5cm幅に切
4. 長 ね	100.0	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切	4. 5cm幅に切
5. 鶏 皮	50.0	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切	5. 5cm幅に切
6. 大 葱	150.0	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切	6. 5cm幅に切
7. たけのこ	150.0	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切	7. 5cm幅に切
8. しょうが	10.0	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切	8. 5cm幅に切
9. 酒	600.0	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切	9. 5cm幅に切
10. 塩	50.0	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切	10. 5cm幅に切
11. しょうゆ	1.5	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切	11. 5cm幅に切
12. かりん	30.0	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切	12. 5cm幅に切
13. 醤油	70.0	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切	13. 5cm幅に切

カード No. 1

献立名 大海

操 作

1.仕事の選択（図 1）

2.材料の選択 をする

↓
図 3 の表が表示される

2.献立No.....1

人数7 人の例

図 2. 仕事の選択

□□□□□仕事の選択□□□□□

郷土料理

- 1 カード
- 2 材 料

仕事を選擇してください

図 3 人数分の材料の計算

献立No	000001	献立名	大海
栄 養 価	エ ン ー ジ ー (Kcal)	206	
たん 白 質 (g)	20.0		
脂 質 (g)	10.0		
糖 質 (g)	10.0		
塩 分 (g)	10.0		
材料計算	何人分作りますか(7人分)		
材 料 名	5人分の材料	7人分の材料	
鶏 肉	350.0 g	490.0 g	
干しシイタケ	50.0	70.0	
しらね	300.0	420.0	
長 ね	100.0	140.0	
鶏 皮	50.0	70.0	
大 葱	150.0	210.0	
たけのこ	150.0	210.0	
しょうが	600.0	840.0	
酒	10.0	14.0	
塩	50.0	70.0	
しょうゆ	1.5	2.1	
かりん	30.0	42.0	
醤油	70.0	98.0	

(2) 食生活診断 P 7～9 PC-9801 シリーズ対応（提供可）

(3) パーソナルヘルスメーク P11～14 旬ヘルスメークシステム研究所

(4) BASIC-4 P16 女子栄養大学出版部

※ 提供できるソフトについて（上記提供可のみ）：希望の方は当センター家庭科にご連絡ください。

Ⅷ 実践の結果及び考察

1. 郷土食を教材とした学習について

①郷土食は生徒にとって身近な学習題材であり、親しみ易いため、興味や関心を示し意欲的に学習を行おうとする態度が多く見られ、学習の定着もかなり図ることができた。

②家族や地域の人々と共通の話題となり、郷土食を通していろいろなふれあいが出来、幅広く深みのある学習が展開できた。

③年輩の主婦と郷土食を通してふれ合い、昔の人々の家族に対する愛情の深さ、先人の食に対する知恵、真剣な工夫等について多くを学ぶことができた。

④郷土食の体験を通して「日本型食生活」の理解をある程度深めることができた。

⑤脂肪や塩分を多く摂取する傾向のある食生活の実態も具体例を通して理解ができ、適正な食生活の在り方を考える生徒が多くいた。

⑥郷土食については、まだ知らない、食べたことがない物が多くあり、これから多くの体験の機会を作る工夫が必要と思われる。

⑦食の国際化について生徒は、郷土食の体験により自国で長い歴史を経てつくられ、世界に誇るべき「日本型の食生活」があることを理解し、もっと知りたい、学習したいと考える者も多かった。

2. 「郷土食」のデータベース化について

①生徒が収集した郷土食を簡単に保存できることは、生徒の励みになる他、先輩や後輩へのつながり（伝承）にもなり意欲的な取り組みが見られた。

②ほとんどが年配者からの聞き取り調査であるため、材料の分量の記録が大変困難であった。

③このカードに入力した材料は、人数分の計算が容易に出来るため計算を嫌う生徒にも大変好評であった。

④パソコンの設置校がまだ少なく、学校によっては入力に時間がかかり、十分な活用ができない所もあった。

3. パソコンを用いた食物学習について

①生徒自身の情報を簡単に入力し、その結果を即座にグラフや図表化できるから学習の理解が容易であり、食物学習には有効であると思われる。

②生徒は、もの珍しさもあってかパソコンを使った家庭科学習は積極的に取り組んだ。

③特に、エネルギーの摂取と消費の関係については、自己の食生活の改善を考える上で理解が容易であり、特に食生活行動に問題傾向のある生徒に有効な手段と思われる。

④パソコンは、学習効果を上げる道具として大変有効に活用出来ることが実践の結果分かった。しかし、機械は万能ではない。利用については、あくまでも指導者が目の前にいる学習者に一番有効な方法を検討し、目的に添って活用することが大切であると考ええる。

4. 体験学習の結果について

①郷土食の献立の中には初めて食べる料理も多く、食べて「おいしい」と感じた生徒がほとんどであ

り今までに「食べたことがない」とか「食べず嫌い」等からそのおいしさを知らない（体験がない）と言うことに気付いた。

②食べ物の味は記録では残すことができず、体験によって初めてわかることが多い。生徒の嗜好に合う形で体験の機会を多くし次代への伝承を工夫したいものである。

③生徒は、食べてみて（体験して）おいしさを知り、固いものでもよく噛むと味が良いことが分かり作ってみて自分でも何とか作れることを発見し、昔の人の知恵に関心するなど、生徒は体験を通して食生活に対する考えが少しずつ変わり、学習への意欲も見られるようになった。

④体験した料理は、自分でも何とか作れるようになりたいが、難しいものが多いと感じている生徒が多くいた。これは技術の習得の機会を多すると共に、機器の利用や時代に合った簡単な手法の工夫により各自の生活に即した献立を実践できる力を育てる必要があると思われる。

⑤調理実習は、男女ともに人気があり、喜んで取り組んだ。しかし、時間の制約等もあるため、「作って」「食べて」それだけで終わることになりやすい。その体験をどのように発展させるか、どのように意識化させるか等理論と技術のバランスがこの学習の重要な点であり、効果的な学習の在り方についての研究が益々大切であると考ええる。

<参考資料>

新たな食文化の形成に向けて

——'90年代の食卓への提案——

農林水産省：日本型食生活新指針検討委員会

平成2年11月

1. 提案のねらい

この提案は、'90年代に予想される食をめぐる経済・社会的な環境変化に柔軟に対応しつつ、風土に根ざした健康的で豊かな「日本型食生活」を今後も維持していくことをねらいとして作成したものです。特に、日本固有の食文化の持味を維持・発展させつつ、今後の私達の食生活を望ましい方向に育てるためには、人口の高齢化、単独世帯の増加、婦人の社会進出、生活様式の多様化、食品産業、外食産業の発展等、食をめぐる環境が急激に変化するなかで、

①私達一人一人が自らの食生活と健康に責任を持つ必要があること。

②家族や仲間が協力し合い、豊かで楽しい食卓づくりを心がけること。

③これからの私達の食卓は、「何を」「どれだけ」食べるだけでなく、「どのように」（どのような行動を通じて）どのように意識して）食べるかを考える段階にきていること。

という3つの視点から、新しい食文化を形成する力を養っていくことが不可欠であると考えています。

2. 提案の内容

(1) 健康で楽しい食卓づくりへの提案

○健康的で楽しい食卓づくりに心がけたいこと

- ・主食としてのごはんを中心に多様な副食（主菜、副菜など）を組み合わせよう。
- ・ライフスタイルに対応した生活リズムや食生活スタイルを確立しよう。
- ・多様な形で食を楽しみ、生活の豊かさを広げよう。

○ライフステージ別に心がけたいこと

－幼年期には－

- ・多様な素材と多様な味に慣れさせ、豊かな食歴をつくり上げよう。

－青少年期には－

- ・生活リズムにあった食生活を確立しよう。

－壮年期には－

- ・ゆとりとうるおいのある食卓づくりに心がけよう。

－高齢期には－

- ・食を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げよう。

＜参考資料＞その 2

食生活指針 平成2年10月 厚生省保健医療局健康増進栄養課
健康づくりのための食生活指

(2) 成長期のための食生活指針（原文のまま）

1. 子供と親を結ぶ絆としての食事－乳児期－
 - ① 食事を通してのスキンシップを大切に
 - ② 母乳で育つ赤ちゃん、元気
 - ③ 離乳の完了、満1歳
 - ④ いつでも活用、母子健康手帳
2. 食習慣の基礎づくりとしての食事－幼児期－
 - ① 食事のリズム大切、規則的に
 - ② 何でも食べられる元気な子
 - ③ うす味と和風料理に慣れさせよう
 - ④ 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
 - ⑤ 一家そろって食べる食事の楽しさを
 - ⑥ 心掛けよう、手づくりおやつの素晴らしさ
 - ⑦ 保育所や幼稚園での食事にも関心を
 - ⑧ 外遊び、親子そろって習慣に
3. 食習慣の完成期としての食事－学童期－
 - ① 一日3食規則的、バランスとれた良い食事
 - ② 飲もう、食べよう、牛乳・乳製品

- ③十分に食べる習慣，野菜と果物
 - ④食べ過ぎや偏食なしの習慣を
 - ⑤おやつには，いろんな食品や量に気配りを
 - ⑥加工食品，インスタント食品の正しい利用
 - ⑦楽しもう，一家団らんおいしい食事
 - ⑧考えよう，学校給食のねらいと内容
 - ⑨つけさせよう，外に出て体を動かす習慣を
4. 食習慣の自立期としての食事－思春期－
- ①朝，昼，晩，いつもバランス良い食事
 - ②進んでとうろ，牛乳・乳製品
 - ③十分に食べて健康，野菜と果物
 - ④食べ過ぎ，偏食，ダイエットにはご用心
 - ⑤偏らない，加工食品，インスタント食品に
 - ⑥気を付けて，夜食の内容，病気のもと
 - ⑦楽しく食べよう，みんなで食事
 - ⑧ 気を配ろう，適度な運動，健康づくり

出所：健康づくりのための食生活指針対象特性別

(第一出版)

郷土食参考資料（新潟関係）

- ・新潟県・新潟県食生活改善推進委員協議会：にいがたの伝承料理（H 2）
- ・聖籠町食生活改善推進委員協議会：聖籠の食文化をたずねて（H元）
- ・中郷村・中郷村食生活改善推進委員協議会：手作りの味
 “ ”：続・続手作りの味
- ・板倉町・板倉町食生活改善推進委員協議会：おら町の伝承料理（S 62）
- ・村上中央公民館：ふるさと料理－村上の味－（S 57）
- ・新潟県食生活改善推進委員協議会村上支部：ふるさとの伝承料理（H 2）
- ・村上市内水面漁業資料館（イヨボヤ会館）：さけのごつつお（S 63）
 “ ”：続さけのごつつお（H 2）
- ・雪国の春まつり実行委員会新発田商工観光課：新発田の食事情
- ・新発田市公民館：しばたの伝承料理－本庁・米倉・川東・佐々木－（H元）
 “ ”：しばたの伝承料理－加治・菅谷－（H 2）
- ・栃尾・見附の正月料理
- ・十日町いろり会：ふるさとの四季の味（S 63）
- ・新潟県立柏崎常盤高等学校同窓会：越後ふるさとの味（S 58）
- ・新潟県農業改良協会：にいがたの味（S 56）
- ・高柳町役場：たかやなぎの味（S 62）
- ・味方村：ふるさとの味（S 62）
- ・東北電力KK：あげは（S 54～）
- ・新潟県社団法人新潟県調理師会：にいがたの味（H元）
- ・郷土食研究会：新潟県の郷土料理（S 62）
- ・竹内輝子：あなたも作れる越後の食べ物
- ・日本食生活全集 新潟の食事（農山漁村文化協会S 60）
- ・桜井薫：ふるさとの味（新潟日報事業社S 63）
 “ ”：新潟の山菜料理（新潟日報事業社H元）
- ・にいがた味の四季（新潟日報事業社S 56）

学習に使用した

「郷土料理」カード

献立	No. 000820	栄 養 価	エ 蛋 脂	ネ ル 白	郷 土 料 理 一 覧 (Kcal) (g)	備 考	柿 崎
	ごま豆腐				219 4.8 12.5		
材	料	分	量	概	作	り	方
		5人分					
1	ごま	120.0		1C	1	ごまを水で洗って、ざるで水気を切ります。	する
2	水	720.0			2	まねに粉かすツ	かけ、飯べ
3	吉野ぐず	60.0			3	ごくら火と荒水あ	中
4	砂糖	50.0			4	をに粉かすツ	を
5	塩	1.0			5	ぼろろをぬる	火を
6					6	ね水を砂糖で	更に加えて
7						り加糖をな	さらさら
8						がえをな	火を加えて
9						で布加え	さらさら
10						る袋で火を	さらさら
11						まです火に	さらさら
12						するかけ、	さらさら
13						飯べ	さらさら

献立	No. 000821	栄 養 価	エ 蛋 脂	ネ ル 白	郷 土 料 理 一 覧 (Kcal) (g)	備 考	柿 崎
	ごじらち和え				87 5.3 4.3		
材	料	分	量	概	作	り	方
		5人分					
1	大根	450.0			1	大根を根ごと洗い、皮をむき、斜めに切ります。	塩少々
2	根	35.0			2	根を細かく切ります。	塩少々
3	じん	40.0			3	じんを細かく切ります。	塩少々
4	豆	10.0			4	豆を細かく切ります。	塩少々
5	打ち	13.0				打ち豆を細かく切ります。	塩少々
6	煮干	3.0				煮干を細かく切ります。	塩少々
7	油	18.0				油を細かく切ります。	塩少々
8	砂糖	1.0				砂糖を細かく切ります。	塩少々
9	しょうゆ					しょうゆを細かく切ります。	塩少々
10	塩					塩を細かく切ります。	塩少々
11							塩少々
12							塩少々
13							塩少々

献立	No. 000822	栄 養 価	エ 蛋 脂	ネ ル 白	郷 土 料 理 一 覧 (Kcal) (g)	備 考	上 越 地 方
	おぼろ汁				35 2.5 1.7		
材	料	分	量	概	作	り	方
		5人分					
1	だし汁	750.0			1	だし汁を煮立たせ、火を止めます。	粉をいれ
2	塩	5.0			2	塩を加えます。	大きめに
3	しょうゆ	2.0			3	しょうゆを加えます。	とめる
4	かたくり粉	8.0			4	かたくり粉を加えます。	とめる
5	おぼろ	250.0				おぼろを加えます。	とめる
6	ゆず					ゆずを加えます。	とめる
7							とめる
8							とめる
9							とめる
10							とめる
11							とめる
12							とめる
13							とめる

献 立	No. 000710	栄 養 価	エ ネ ル ギ ー (Kcal)	白 質 (g)	脂 質 (g)	調理料 (Kcal)	備考	西頭城
	干し菜そうすい					328 [42.8] [3.3]		
材 料		分 量		作 り 方				
		5人分	概 量					
1	米	360.0	C 6	1	干し菜は、水を加えて煮る。			
2	干し菜 (戻して)	250.0		2	干し菜は、水を加えて煮る。			
3	打ち豆	50.0		3	干し菜は、水を加えて煮る。			
4	水	200.0	5	4	干し菜は、水を加えて煮る。			
5	とろろ	75.0		5	干し菜は、水を加えて煮る。			
6	さみ	10.0		6	干し菜は、水を加えて煮る。			
7	に							
8								
9								
10								
11								
12								
13								

献 立	No. 000716	栄 養 価	エ ネ ル ギ ー (Kcal)	白 質 (g)	脂 質 (g)	調理料 (Kcal)	備考	西頭城
	大根の煮もの					57 [1.5] [0.1]		
材 料		分 量		作 り 方				
		5人分	概 量					
1	だいこん	250.0	C 2.5	1	だいこんは、皮をむき、厚さ2センチに切る。			
2	にんじん	250.0		2	にんじんは、皮をむき、厚さ2センチに切る。			
3	じゃく	200.0		3	じゃくは、皮をむき、厚さ2センチに切る。			
4	だし汁	30.0	2.0	4	だし汁は、材料を加えて煮る。			
5	さとう	25.0		5	さとうは、材料を加えて煮る。			
6	塩	2.0						
7	塩酒	30.0						
8								
9								
10								
11								
12								
13								

献 立	No. 000717	栄 養 価	エ ネ ル ギ ー (Kcal)	白 質 (g)	脂 質 (g)	調理料 (Kcal)	備考	西頭城
	焼きだらの煮付け					73 [13.3] [0.3]		
材 料		分 量		作 り 方				
		5人分	概 量					
1	たら	400.0	C 0.5	1	たらは、皮をむき、厚さ2センチに切る。			
2	しょうゆ	45.0		2	しょうゆは、材料を加えて煮る。			
3	水	25.0		3	水は、材料を加えて煮る。			
4	酒	8.0	10.0	4	酒は、材料を加えて煮る。			
5	さとう	8.0		5	さとうは、材料を加えて煮る。			
6	しょうが	10.0		6	しょうがは、材料を加えて煮る。			
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

献立	No. 000720	栄養価	郷土料理 (Kcal)				備考	西頭城	
			エネルギー	蛋白質	(g)	(g)			
	ごぼうの子あえ								
材 料			分 量	作 り 方					
		5 人 分	概 量	1	ごぼうを5mmの厚さに切る。				
1	ごぼう	250.0		2	ごぼうを5mmの厚さに切る。				
2	ごぼう	75.0		3	ごぼうを5mmの厚さに切る。				
3	ごぼう	25.0		4	ごぼうを5mmの厚さに切る。				
4	ごぼう	15.0		5	ごぼうを5mmの厚さに切る。				
5	ごぼう	10.0							
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

献立	No. 000726	栄養価	郷土料理 (Kcal)				備考	西頭城
			エネルギー	蛋白質	脂質	糖質		
	大根のびんびら							
材 料			5人分	概 量	作 り 方			
1	だいこん	200.0	2		1	だいこんを5mmの厚さに切る。		
2	だいこん	50.0			2	だいこんを5mmの厚さに切る。		
3	だいこん	20.0			3	だいこんを5mmの厚さに切る。		
4	だいこん	25.0			4	だいこんを5mmの厚さに切る。		
5	だいこん	8.0			5	だいこんを5mmの厚さに切る。		
6	だいこん							
7	だいこん							
8	だいこん							
9	だいこん							
10	だいこん							
11	だいこん							
12	だいこん							
13	だいこん							

献立	No. 000728	栄養価	郷土料理 (Kcal)				備考	西頭城
			エネルギー (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
	さめぬた							
材 料			分 量		作 り 方			
		5人分	概 量		1. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
1	さめ	200.0			2. 根を切し、皮をむいて粗くおろし、軽く			
2	酢	50.0			3. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
3	だいこん	250.0			4. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
4	合わせ酢	25.0			5. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
5		5.0			6. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
6		2.0			7. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
7					8. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
8					9. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
9					10. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
10					11. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
11					12. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
12					13. 大根を皮をむいて粗くおろし、軽く			
13								

献立	No.	物理化学的検査項目					
	000730	栄養価	エネルギー	蛋白質	(Kcal)	[g]	備考
材料	魚菜	分	量	作	り	方	
1	ださ	5人分	概量	1	だ	い	る
2	とんぼし	200.0		2	こ	い	む
3	にみ	100.0		3	う	ち	を
4		200.0		4	ら	皮	ひ
5		10.0	5		え	は	か
6		50.0			た	ろ	け
7					水	。	
8					入	材	
9					れ	料	
10					そ	と	
11					て	火	
12					入	に	
13							

献立	No. 000732	栄養価	工蛋脂	ネ	郷ギ一 (K c a l)	土 (g)	料 (g)	理 (g)	74	偏	西頭城								
	魚の子の煮物				白 (g)	質 (g)			6.1	考									
									0.2										
材	料	分量		作								り		方					
		5人分	概量	1	切り	っ	た	さ	か	な	の	子	に	熱	を	通	し	て	霜
1	た	ら	の	腹	子														
2	ゆ	で	竹	の															
3	だ	し	汁																
4	酒																		
5	と	う																	
6	さ	み																	
7	塩																		
8	し	う	ゆ																
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			

献立	No. 000734	栄養価	郷土料理 (Kcal)			備考	西頭城
	エネ		ギ一	(g)			
	げんぎょ汁	蛋白	質	(g)	[0]		
		脂	質	(g)	[0.0]		
					[0.0]		
材 料		分 量		作 り 方			
		5人分	概 量				
1	げんぎょ	300.0	C 5	1 げんにぎよるは内臓と頭を取り、ぶつ切			
2	ねぎ	100.0		2 鍋らにぎす水をぎ取りせ			
3	水みそ	75.0		3 あく口を切た			
4				4 煮立			
5				より入て火にかける			
6				なるをなした煮とみそを加えて			
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

献立	No. 000739	栄養価	郷土料理 (Kcal)			備考	西頭城
			エネルギー (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)		
	塩さばの酢あえ						
	材 料	分 量	作 り 方				
		5人分	概 量				
1	塩さば	150.0		1 塩さばは三枚にのりをおろし、小さく切る 2 だいにこんとて塩を合わせる 3 材料を合わせ酢であえる			
2	だいにこん	80.0					
3	にこん	70.0					
4	塩合わせ酢	5.0					
5	酢	25.0					
6	塩	3.0					
7	塩油	8.0					
8	さとう	15.0					
9							
10							
11							
12							
13							

献立	No. 000741	栄養価	郷土料理 (Kcal)			備考	西頭城
			エネルギー (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)		
	わらびのあえ物						
	材 料	分 量	作 り 方				
		5人分	概 量				
1	わらび	200.0		1 わらびは、水につけて塩ゆきをし、長さ3センチに切る 2 ゆうりんは、千切りにする 3 こんにんじんは皮をむいて、千切りにする 4 材料を合わせ調味料であえる			
2	わらび	100.0					
3	こんにんじん	50.0					
4	こんにんじん	50.0					
5	しょうゆ	35.0					
6	しょうゆ	10.0					
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

献立	No. 000742	栄養価	郷土料理 (Kcal)			備考	西頭城
			エネルギー (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)		
	げん魚のどぶどぶ						
	材 料	分 量	作 り 方				
		5人分	概 量				
1	げんぎょ			1 げんぎょは、頭と内臓を取りぶつ切りにする 2 だいにこんは、皮をむき粗くおろす 3 鍋に水を入れて加熱し、げんぎょをいれ煮る 4 だいにこんおろしとみそを加えて煮る			
2	だいにこん						
3	水						
4	みそ						
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

献立	No. 000942	栄養価	エネルギー (kcal)	郷土料理 白質 (g)	郷土料理 一質 (g)	郷土料理 (Kcal)	備考	西頸城
えびだんご蒸し物								
材 料		分 量		作 り 方				
		5人分	概 量					
1	えび	200.0	15	1	ちみ	米を	洗って	一晩水に
2	白米	160.0		2	きと	えび	をすり	浸す
3	ねん	20.0		3	ま	ねみ	を切	ゆ
4	たぎ	120.0		4	つ	か	み	ふ
5	青し			5	ば	を	を	か
6	さ	15.0		6	ら	を	を	か
7		8.0						
8								
9								
10								
11								
12								
13								

献立	No. 000943	栄養価	エネルギー	郷土料理	白質	(Kcal)	[77]	備考	春行事	冬食域
	のっぺ					(g)	[63.0]		行内	全
材 料		分 量		作 り 方						
		5人分	概 量							
1	さといも	250.0	C3	1	干し	鶏肉	を	どす		
2	人参	75.0		2	枝豆	はゆ	で	おく		
3	鶏肉	75.0		3	ちくわ	を	0.5cm	の		
4	枝豆	60.0		4	さやえん	どう	は	さ		
5	枝豆	5.0		5	切					
6	干し	10.0		6	さといも	、人	参、	こ		
7	焼	25.0		7	ごぼ	うは	や	や		
8	ごぼ	25.0		8	煮	だ	し	に		
9	さやえん	10.0		9	れ	て	5	ぶ		
10	煮	600.0								
11	塩	2.5								
12	しょうゆ	15.0								
13	酒	15.0								

献立	No. 000427	栄養価	工 蛋 ネ 脂	郷 土 ル 白	一 質 ギ 質	(K c (g)	理 a l)	[[]]	備 考	新 発 田 菅 谷 地 区
材 料		分 量			作 り 方					
		5 人 分	概 量		1 2 3					
1	う ど	400.0			ち 柏					
2	塩 (抜 き)	0.0			る 。 打 板					
3	わ ら び	100.0			切 る 。 ち 柏					
4	塩 (だ げ し)	0.0			に す す る 。 ち 柏					
5	薄 打	0.0	2 枚		位 を を 入 8 と					
6	豆 糖 噌	50.0	大 2		m き り を 入 8 と					
7	砂 味 板	0.0	大 3		c め 切 る 。 ち 柏					
8	拍 油	0.0	大 3		2 油 水 ② 7 み る					
9	し だ 油	0.0	少 々		は で 、 ① れ 入 る					
10	し だ 油	0.0	C 1 / 2		は 湯 し る 。 入 入 る					
11	し だ 油	0.0	大 3		び 熱 い 切 れ を を ゆ					
12	し だ 油	0.0	大 3		ら 、 洗 く 入 汁 柏 う					
13	し だ 油	0.0	大 3		わ は 水 か を し 板 よ					
	し だ 油	0.0	大 3		と げ 、 細 油 だ ・ し					
	し だ 油	0.0	大 3		ど あ は 、 に に そ 、					
	し だ 油	0.0	大 3		う 薄 豆 は 鍋 ③ み る					

献立	No. 000433	栄養価	ネ 工 エ 脂	郷 ル 白	土 ギ 一 質	料 (Kcal)	理 (g)	備 考	新 発 田 市	加 治 地 区																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
材	料	分	量	概	量	作					り	方																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						5人分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	塩	500.0				1	塩	た	人	や	て	量	砂	の																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

献立	No. 000447	栄養価	エ 工 ネ ル 白 脂	郷 ギ 一 （ 質 （ g ） ）	土 （ K c a l ） （ g ）	理 【 】 【 】	備 考	新 発 菅	田 谷	市 地 区																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きりいかの油め		分		量		作					り		方																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
材		料		5人分		概		量		①					きり		い		か		を		、		水		洗		い		し		て		水		気		を		切		っ		て																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	き	り	い	か	76.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</

献立	No. 000432	栄養価	エネルギー	郷土料理	備考	新発田市
立	ゆずみそ煮	価	脂	白質 (Kcal)		加治地区
材	料	分	量	作	り	方
		5人分	概量			
1	いも		1kg	1	さ	大き
2	とず	0.0	1個	2	さ	あ
3	いし	0.0	15	3	さ	砂と
4	砂糖	0.0	2			
5	みそ	0.0	2			
6	酒み	0.0	2			
7	りん	0.0	2			
8		0.0	2			
9		0.0	2			
10		0.0	2			
11		0.0	2			
12		0.0	2			
13		0.0	2			

献立	No. 000430	栄養価	エネルギー	郷土料理	備考	新発田市
立	味噌煮	価	脂	白質 (Kcal)		菅谷地区
材	料	分	量	作	り	方
		5人分	概量			
1	かぶ	300.0	1缶	1	か	し
2	缶	0.0	2	2	か	い
3	みそ	0.0	2	2	か	と
4	砂糖	0.0	2	2	か	い
5	醬油	0.0	2	2	か	い
6	みりん	0.0	2	2	か	い
7	片粉	0.0	2	2	か	い
8	コー	200.0	2	2	か	い
9		0.0	2	2	か	い
10		0.0	2	2	か	い
11		0.0	2	2	か	い
12		0.0	2	2	か	い
13		0.0	2	2	か	い

献立	No. 000426	栄養価	エネルギー	郷土料理	備考	新発田市
立	いごのつくだ煮	価	脂	白質 (Kcal)		加治地区
材	料	分	量	作	り	方
		5人分	概量			
1	いご	0.0		1	い	と
2	砂糖	0.0		2	い	と
3	しょうゆ	0.0	すべて	3	い	と
4	酒油	0.0		4	い	と
5		0.0	適量	5	い	と
6		0.0		6	い	と
7		0.0		7	い	と
8		0.0		8	い	と
9		0.0				
10		0.0				
11		0.0				
12		0.0				
13		0.0				

献立	No. 000403	栄養価	エネルギー	郷土料理 (Kcal)	備考	佐渡
	うの花いか			白質 (g) [12.7] 質 (g) [4.7]		
材 料		分 量		作 り 方		
		5 人 分	概 量			
1	いか	300.0		1	い	う。
2	か	150.0		2	か	き、
3	ら	75.0		3	は	洗
4	お	50.0		4	腹	う。
5	ご	25.0		5	わ	油
6	う	50.0		6	た	で
7	ン	0.0	少々		と	い
8	ビ	15.0			足	す
9	ース	15.0			を	る
10	ね	50.0			取	お
11	ぎ	0.0	少々		り	ぶ
12	つ	15.0			除	し
13	お	50.0			き	を
	ぶ	0.0			る	油
	し	15.0			に	け
	油	15.0			き	る
	糖	50.0			す	。
	油	0.0			る	。
	酒	0.0			お	。
		0.0			ぶ	。
		0.0			し	。
		0.0			つ	。
		0.0			め	。
		0.0			止	。
		0.0			め	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0			り	。
		0.0			付	。
		0.0			け	。
		0.0			る	。
		0.0			盛	。
		0.0				

献立	No. 000814	栄養価	ネエ工ルギ土 白脂質(Kcal)	(g)	[30]	備考	中越／十日町 正月料理
	甘酒漬			(g)	[1.3] [0.6]		
材 料		分 量		作 り 方			
		5人分	概 量				
1	大根 人参 昆布 欠けにしん 身甘酒 塩	600.0	C2	1	大根を洗って、木に漬ける。	の欠け、身を整える。	
2		50.0		2	根子酒布んとは、洗を	1に、身を切る。	
3		30.0		3	拍毘し	塩を、味で	
4		50.0			参切ぜ小つ甘	はりるさて酒	
5		400.0			長、時い1に	さ一、結本つけ	
6		20.0			3夜よびを、	c3く毘4	
7		0.0			m%水布~5	、のを切る。塩につ	
8		0.0			幅塩をし、に	1に、身を切る。	
9		0.0			cmの欠け、身を整える。		
10		0.0					
11		0.0					
12		0.0					
13		0.0					

献立	No. 000818	栄養価	エネルギー	郷土料理 （Kcal） （g）	備考	中越十日町 正月料理	作り方
	百合根のあんかけ						
	材 料	分 量	概 量	作 り			
1	合 汁	400.0		1 百 合 根			てるに、
2	砂糖	600.0		2 合 汁			れすに、
3	油	40.0		3 合 汁			入りの、
4	みりん	58.0		4 合 汁			を、片、
5	酒	18.0					を、片、
6	塩	15.0					を、片、
7	片栗粉	5.0					を、片、
8		6.0					を、片、
9		0.0					を、片、
10		0.0					を、片、
11		0.0					を、片、
12		0.0					を、片、
13		0.0					を、片、

献立	No. 000819	栄養価	エネルギー	郷土料理 （Kcal） （g）	備考	中越十日町 正月料理	作り方
	雑煮のこ						
	材 料	分 量	概 量	作 り			
1	大根	2300.0		1 大 根			を、片、
2	人参	350.0		2 人 参			を、片、
3	こんにゃく	130.0		3 こんにゃく			を、片、
4	うなぎ	150.0		4 う な ぎ			を、片、
5	巻豆腐	200.0					を、片、
6	新巻豆腐	200.0					を、片、
7	砂糖	1400.0					を、片、
8	酒	20.0					を、片、
9		150.0					を、片、
10		45.0					を、片、
11		0.0					を、片、
12		0.0					を、片、
13		0.0					を、片、

IX まとめと反省

高校時代は食生活改善のラストチャンスであるといわれる。青年期は食嗜好の完成期であり、それまでの食体験が一生の食嗜好の基礎となると考えられている。その意味で、問題の多い食生活をしている今の高校生にとっては、学習は大変重要であり、改善のラストチャンスであると言える。

生徒の生活実態を見ると、日常の簡単な事が「できない」、自分で自分の生活を「考えない」「考えられない」とか、たとえ知識があっても生活と結びつけて実践化できない等の傾向が見られる。その結果食生活においても一方的な情報の影響を受けやすく、定型化したイメージの枠にとらわれ、主体性のない生活に陥りやすく、常に何か不安を持って食生活をしている生徒が多くいること、また、生活習慣が確立できないまま無軌道な食生活になり、心身に影響を及ぼしている生徒も見受けられた。

そのため、生徒が現在の食環境の中で、基礎知識や技術の習得を図るには実体験を通した学習がより効果的と考え、一つの試みとして「郷土食」を教材とした授業実践、及び授業効果を高めるためのパソコンの利用、活用を試みたものである。

実践の結果、身近かで具体的な教材は、地域や家庭の協力も得やすく大変有効であると思われた。然し家庭科の限られた時間の中だけでは、学習の定着は十分とは言えず、各発達段階に応じて日常生活の中での実践や生活化をする学習がより必要であると感じた。

そして自分の生活に合った適正な選択ができる能力、主体的に健全な生活を経営できる能力を、男女共身に付け、それを実践する習慣の確立を高校の学習段階までに行い、家庭科教育を通して本当の豊さを求めることのできる力が育つことを願っている。

参考文献

- 1) 新潟県立教育センター研究報告第113号（1989）
- 2) 健康づくりのための食生活指針（第一出版1990）
- 3) 日本食生活情報センター：新たな食文化の形成に向けて－90年代の食卓への提言－（1990.11）
- 4) 財団法人 健康・体力づくり事業団：健康づくりに対する意識調査（1990.9）
- 5) 藤沢良知：子どもの心を育てる食事学（第一出版1988）
- 6) 正木健雄：やる気をおこさせるからだづくり（芽ばえ社1989）
- 7) 鈴木裕也：彼女たちはなぜ拒食や多食に走る（女子栄養大学出版部S63）
- 8) 鈴木雅子：成人病をふせぐ食生活（山陽書房S57）
- 9) 東城百合子：食生活が人生を変える（光雲社1990）
- 10) 山路健：食卓のパロデー（農山漁村文化協会1989）
- 11) 島田彰夫：食と健康を地理から見ると（農山漁村文化協会1989）
- 12) 山路健：日本劣等食文化（農山漁村文化協会1989）
- 13) 大石貞男：東西の食文化（農山漁村文化協会1989）
- 14) A・Gシャウス 訳大沢博：栄養と犯罪行動（プレイン社1990）
- 15) 食の科学：光林
- 16) 栄養と料理：（女子栄養大学出版部）
- 17) たしかな目：国民生活センター
- 18) 安達巖：日本型食生活の歴史（農山漁村文化協会1983）
- 19) 実践家庭科教育大系：食生活と文化（開隆堂1989）
- 20) 財団法人食生活情報サービスセンター：あなたの食生活チェックポイント他